

Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Masyarakat Pasca Gempa

Lukman¹ Perdana Kusuma², M. Ahkam Alwi³ Andi Nasrawati Hamid⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email: lukman7210@unm.ac.id

Abstrak. Kondisi emosi masyarakat korban pasca gempa Majene Sulawesi Barat belum normal, gejala-gejala trauma emosional yang dialami diantaranya cemas, ketakutan, iritasi, gangguan tidur, kesulitan untuk berpikir dan mengambil keputusan. Tujuan pelatihan ini adalah membantu masyarakat korban pasca gempa untuk mengelola, dan memodulasi emosi yang mereka alami dengan mengenalkan salah satu strategi regulasi emosi melalui pelatihan *mindfulness*. Hasil kegiatan ini adalah peserta mendapatkan pengetahuan dan pemahaman regulasi emosi sehingga peserta dapat merasakan pengalaman subjektif, mengelola respon fisiologik dan perilaku yang berhubungan dengan emosi lebih baik. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menanggapi suatu tuntutan pengalaman dengan berbagai emosi dalam suatu cara yang bersifat spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan untuk menciptakan emosi positif korban gempa.

Kata Kunci: regulasi emosi, pelatihan *mindfulness*, masyarakat korban pasca gempa

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang rentang dengan terjadinya bencana alam, sehingga berpotensi menimbulkan banyak kerugian. Misalnya saja, bencana gempa bumi yang terjadi pada awal tahun 2021 di Majene Sulawesi Barat tentunya sangat banyak memakan kerugian baik materil maupun nonmateril. Gempa tektonik berkekuatan 6,2 skala richter yang mengguncang wilayah Majene, Sulawesi Barat dan sekitarnya pada hari Jumat tanggal 15 Januari 2021 pada pukul 02:28:21 telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerusakan material yang tidak sedikit, dan mempengaruhi kondisi psikologis pada masyarakat korban gempa yang selamat (*survivors*). Pengalaman traumatik berupa bencana yang menimbulkan keadaan luka atau cacat fisik, kehilangan keluarga atau orang-orang terdekat, serta musnahnya harta benda dalam waktu sekejap akan menimbulkan gangguan psikologis bagi korban yang selamat.

Menurut Andrews, Harris, dan Howie (2005) pengalaman traumatik dapat munculkan dampak psikologis yang parah dan bersifat kronis. Pendapat ini didukung oleh Rayburn, dkk (2005) yang mengemukakan bahwa pengalaman traumatik dapat menimbulkan terjadinya kondisi mental yang negatif (*negative mental health*) bagi para korban yang selamat. Untuk itu, diperlukan penanganan pasca bencana gempa bumi sebagai upaya untuk membantu dan menolong para korban yang selamat, karena bila tidak tertangani dengan baik individu dapat mengembangkan gangguan

kejiwaan yang menyebabkan kesulitan dalam melakukan fungsi dan aktivitas normal. Hal ini pada akhirnya akan dapat berdampak pada individu itu sendiri, keluarga, maupun pada masyarakat sekitarnya.

Suatu kejadian dalam kehidupan yang dinilai menekan, yang terjadi secara tiba-tiba dan menimbulkan banyak perubahan seketika seperti bencana gempa bumi akan mengganggu keseimbangan psikologis individu. Ketidakmampuan individu dalam menerima kenyataan akan cenderung mengalami stres. Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, maka emosi mungkin akan berubah-ubah, tergantung pada keberhasilan dalam mengatur emosi mereka (Atkinson dkk., 2000). Keterampilan individu dalam mengelola emosi sangat diperlukan agar dapat mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres baik dalam bertindak maupun berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Keterampilan mengelola emosi berkaitan dengan regulasi emosi yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan agar sanggup menghadapi tekanan (Atkinson dkk., 2000), akibat dari bencana gempa bumi.

Regulasi emosi mengarah pada proses yang dapat mempengaruhi emosi-emosi yang dirasakan oleh masyarakat korban gempa dan bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menanggapi suatu tuntutan pengalaman dengan berbagai emosi dalam suatu cara yang bersifat spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan (Kostiuk & Fouts, 2002). Menurut Gross, pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional (Gross & Thompson, 2006).

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan regulasi emosi masyarakat pasca gempa yaitu dengan pelatihan *mindfulness*. Kabat-Zin (2013) mengemukakan bahwa *mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran terpusat pada realitas saat ini di mana setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam rentang perhatian diakui dan diterima sebagaimana mestinya. *Mindfulness* merupakan atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan (*acceptance*) terhadap pengalaman tersebut (Hayes, Follette, & Linehan, 2004).

Mindfulness dapat muncul pada berbagai fase regulasi emosi, sehingga sulit dipetakan secara spesifik ke dalam *Process Model of Emotion Regulation* (Phan & Sripada, 2013). Menurut Guendelman, Medeiros, dan Rampes (2017) mekanisme neural pada regulasi *mindfulness* melibatkan kombinasi proses "*top-down*" area neokortikal yang berbasis kognisi, atensi, kontrol kognitif, dan monitor pengalaman secara sadar, serta proses "*bottom-up*" area subkortikal berupa modulasi properti sensoris-perseptual dari stimulus afektif. Koordinasi antara proses *top-down* dan

bottom-up ini sejalan dengan fungsi regulasi emosi *mindfulness* untuk memfasilitasi *person-oriented function* (Koole, 2009).

Neff (2003) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan individu menghadapi kenyataan yang terjadi pada diri sendiri dengan kesadaran penuh tanpa harus menghindari maupun mengubah kenyataan. Langer (2002) mengemukakan bahwa *mindfulness* sebagai keadaan pikiran yang fleksibel, yaitu terbuka dengan hal-hal baru. Wood (2009) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan kondisi individu benar-benar hadir dalam situasi tertentu, dalam hal ini masyarakat korban gempa bumi di Majene Sulawesi Barat.

Bencana alam yang terjadi di Majene Sulawesi Barat menjadi perhatian penting bagi lembaga yang terkait dengan bencana alam baik dalam bidang pemerintah maupun non-pemerintah. Fakultas Psikologi UNM, sebagai salah satu lembaga pendidikan di tingkat perguruan tinggi di Sulawesi Selatan yang konsisten dengan kerelawanan bencana melalui aktivitas para mahasiswa yang didampingi oleh para pembimbing. Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang didampingi oleh para pembimbing dapat memberi intervensi sebagai upaya dalam mencegah gangguan emosi tersebut muncul, yang jika terus menerus dibiarkan akan menjadi gangguan yang kronis. Untuk itu regulasi masyarakat korban gempa perlu ditingkatkan dengan memberikan pelatihan *mindfulness*.

Ribuan masyarakat dari Kabupaten Majene yang mengungsi, kini telah mulai mengalami kesulitan makanan lantaran daerah mereka terisolir. Namun, pihak PNBPN menjelaskan bahwa akses jalan ke Kabupaten Majene sudah bisa dilalui kendaraan setelah banyaknya bebatuan yang menumbun jalan raya menghalangi jalan karena gempa. Selain itu, proses evakuasi korban yang diyakini masih berada di bawah reruntuhan di Mamuju masih terus dilakukan.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memberikan informasi bahwa sejauh ini, total korban jiwa akibat gempa di Sulawesi Barat sebanyak 46 orang. Terkhusus di Kabupaten Majene sebanyak 9 orang, dan korban luka mencapai 826 jiwa. Sejak Sabtu (16/01) pagi, BNPB telah menetapkan status tanggap darurat di tingkat provinsi Sulawesi Barat. BPNB telah menyerahkan bantuan sebesar Rp 4 miliar kepada pemerintah daerah.

Menurut wartawan Edyatma mayoritas warga, terkhusus yang tinggal di daerah pesisir, telah berada di lokasi pengungsian sejak hari Jumat. Informasi lainnya yang diperoleh dengan mewawancarai salah seorang warga yang menyatakan bahwa banyak masyarakat yang sakit karena tidak mendapatkan perawatan. Hal ini disebabkan karena puskesmas yang berada didekat lokasi pengungsian itu riboh, sehingga tenaga medis tidak mampu melakukan aktivitas. Akibatnya masyarakat tidak tertangani oleh tim medis.

Masyarakat cenderung melakukan evakuasi ke perbukitan di belakang pemukiman dan mendirikan tenda darurat. Perkampungan kini dikosongkan, hanya beberapa warga yang turun bergantian memantau kondisi pemukiman. Akan tetapi, lanjut Masri, berbagai masalah kini muncul di lokasi pengungsian. Masyarakat mulai

kekurangan persediaan bahan makanan. Selain itu, sejumlah masyarakat masih membutuhkan tenda, tikar, dan pendampingan psikologi. Untuk itu aktivis kemahasiswaan, khususnya Fakultas Psikologi UNM turut membantu dalam penyembuhan dan pendampingan psikologis bagi masyarakat Majene Sulbar.

Gejala-gejala trauma emosional yang kemungkinan dialami masyarakat antara lain, kecemasan, ketakutan, iritasi, gangguan tidur, kesulitan untuk berpikir dan mengambil keputusan, mudah lupa, tidak merasa nyaman Ketika sendirian, peka dengan suara, sering mengingat kejadian (*flashback*), merasa tidak berdaya (*helplessness*) dan kehilangan control, sedih, mengalami gangguan fisik, misalnya sakit kepala,, kehilangan nafsu makan hingga merasa bersalah, jika ia selamat (Harsough, 1985).

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut, kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan *mindfulness* untuk peningkatan regulasi emosi bagi masyarakat pasca gempa

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pelatihan *mindfulness* Remaja Korban Pasca Gempa Majene Sulawesi Barat direncanakan sebagai berikut:

- a) Analisis kebutuhan pelatihan. Metode yang digunakan yaitu wawancara formal dengan Remaja Korban Pasca Gempa Majene Sulawesi Barat.
- b) Perancangan pelatihan. Dari hasil survey kebutuhan kemudian dirancang kurikulum, metode, dan waktu pelatihan, serta membuat modul dan materi pelatihan yang lebih aplikatif.
- c) Pelaksanaan pelatihan. Metode yang digunakan pada pelatihan ini yaitu:
 - (1) Ceramah: transfer pengetahuan dan ketrampilan dengan menjabarkan materi melalui pembelajaran 2 arah di kelas melalui luring.
 - (2) Diskusi: interaksi antara peserta untuk menemukan problem yang ada dalam resiliensi Remaja Korban Pasca Gempa Majene Sulawesi Barat.
 - (3) Simulasi: melakukan studi kasus dan mencari solusi bersama atas permasalahan Remaja Korban Pasca Gempa Majene Sulawesi Barat.

Evaluasi Kegiatan Pasca Pelatihan. Metode yang digunakan yaitu evaluasi formatif (tentang proses pelatihan) dan evaluasi sumatif (evaluasi hasil pelatihan). Evaluasi dilakukan seketika pasca pelatihan dan dengan observasi jeda pasca pelatihan.

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Mitra yang berpartisipasi berjumlah 29 orang. Selama berlangsungnya proses pelatihan ini, para mitra terlihat fokus untuk mengikuti materi yang diberikan melalui media power point dan video. Para mitra yang berpartisipasi juga aktif dalam berdiskusi dan berbagi cerita dengan fasilitator. Komunikatifnya para mitra partisipan sangat membantu kelancaran proses dalam pelatihan ini.



Gambar 1. Bersama Mitra



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

Pada saat sesi mempraktekkan teknik mindfulness, para mitra partisipan juga mengikuti setiap instruksi yang diberikan, bahkan suasana menjadi hikmat saat *role play* dilakukan, partisipan melakukan mindfulness sembari memejamkan mata, mengikuti instruksi fasilitator melalui kalimat-kalimat afirmatif terkait teknik mindfulness dan terlihat jelas pada saat proses *role play* dilakukan beberapa partisipan ada yang meneteskan air mata dan pada akhir sesi mindfulness mayoritas menunjukkan senyuman, menghembuskan nafas panjang dan mengungkapkan bahwa kondisi perasaan mereka menjadi lebih rileks, lebih tenang dan menjadi lebih sadar mengenai kondisi mereka saat ini, hambatan apa yang saat ini sedang dihadapi, serta lebih bersiap lagi untuk memulai hari guna menyelesaikan tanggung jawab mereka yang selama ini tertunda.

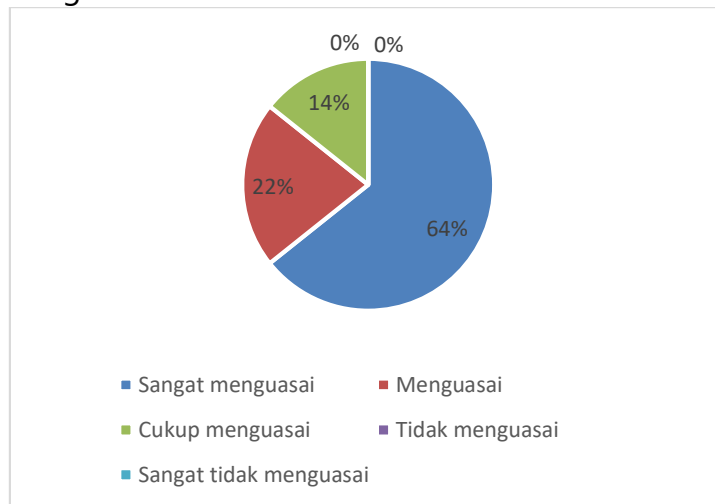
Mitra pun turut berpartisipasi dalam mengisi kuesioner pre maupun post test dan hasil evaluasi proses pelaksanaan melalui link yang dibagikan dan dapat diisi secara online. Kualitas dari sebuah pelaksanaan kegiatan perlu diketahui melalui sebuah evaluasi mengenai proses dan segala komponen pendukung dalam terlaksananya sebuah kegiatan. Evaluasi mengenai proses pelaksanaan kegiatan PKM *Mindfulness* bagi korban bencana gempa di kabupaten majene Sulawesi Barat ini

dilakukan melalui penyebaran angket yang dapat diisi oleh partisipan secara online melalui aplikasi google formulir dengan link akses:

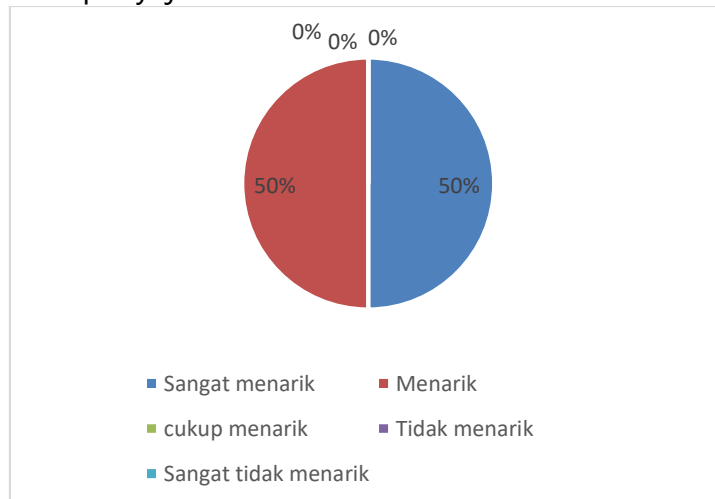
Evaluasi dilakukan pada bulan oktober agar para partisipan memiliki cukup waktu untuk mengimplementasikan hasil pelatihan dalam kesehariannya. Item dari angket evaluasi ini berisikan hal mengenai pelaksanaan kegiatan, baik itu dari segi fasilitator, materi dan media pelatihan, kondisi lokasi pelaksanaan, ketepatan waktu pelaksanaan, kualitas konsumsi yang diberikan kepada partisipan hingga wujud nyata manfaat serta konsistensi dari para partisipan untuk terus mengaplikasikan hasil pelatihan yang telah diikutinya.

Hasil dari evaluasi tersebut kami jabarkan dalam diagram di bawah ini:

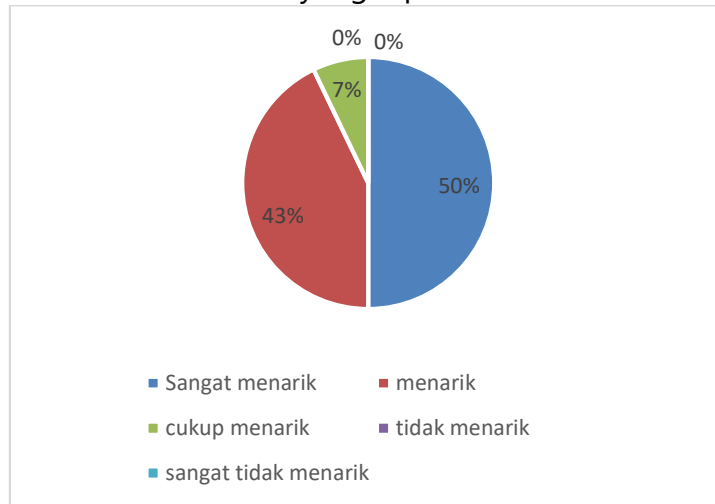
a) Penguasaan materi oleh fasilitator



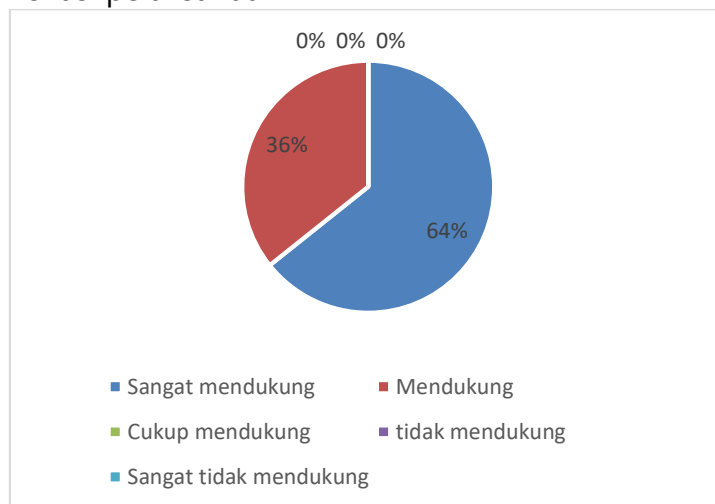
b) Cara penyajian materi oleh fasilitator



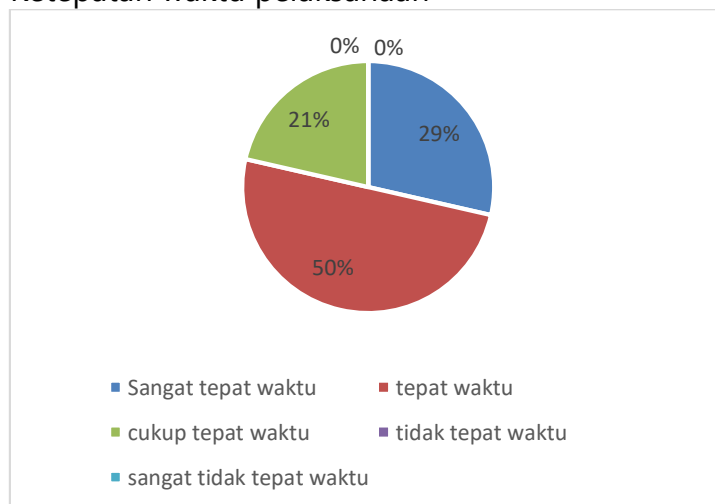
c) Kualitas slide materi yang dipresentasikan oleh fasilitator



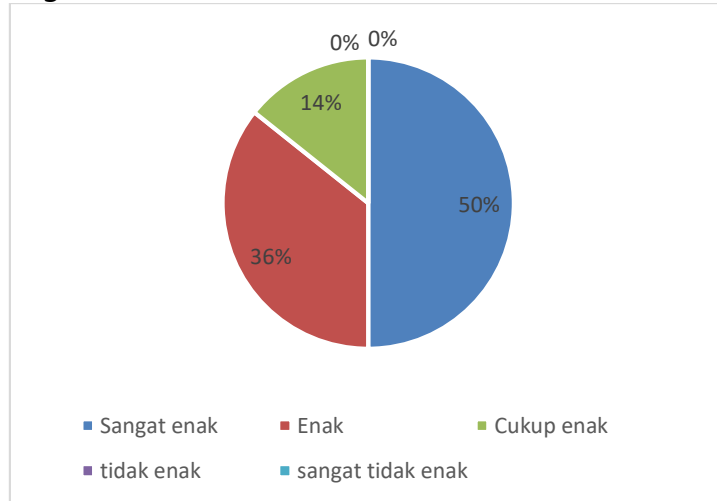
d) Lokasi pelaksanaan



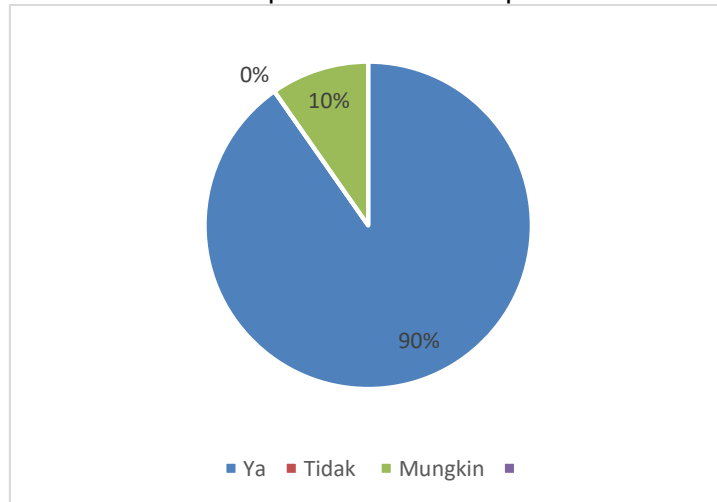
e) Ketepatan waktu pelaksanaan



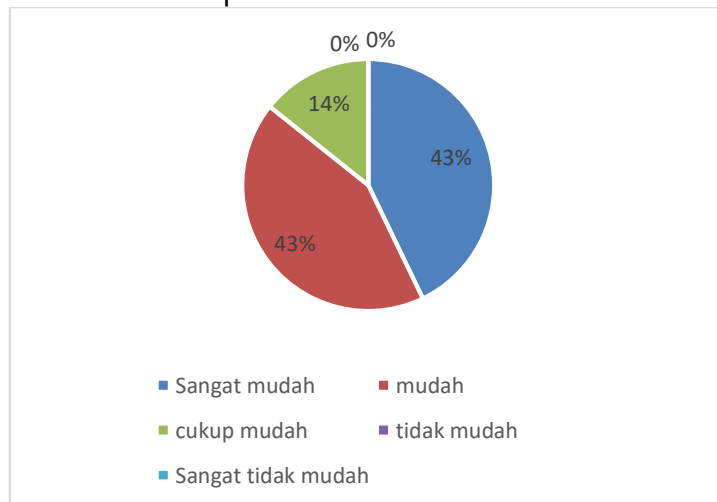
f) Kualitas konsumsi yang diberikan selama berlangsungnya kegiatan



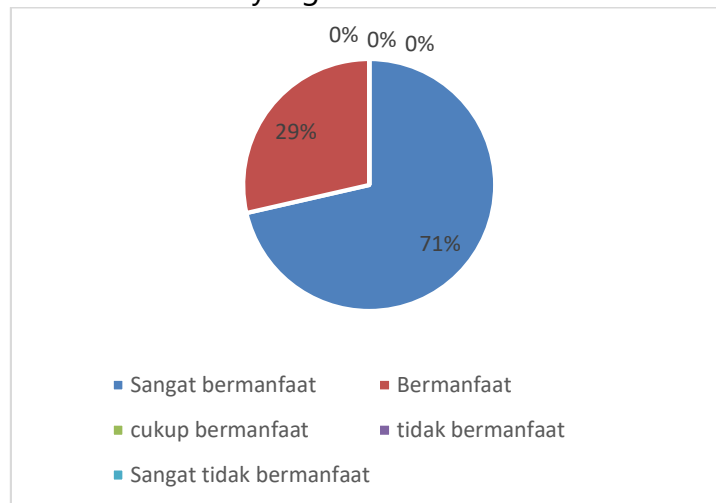
g) Atensi untuk mempraktekkan hasil pelatihan



h) Kemudahan di praktekan



i) Kebermanfaatan yang dirasakan



Berdasarkan hasil evaluasi, pelatihan berlangsung dengan baik dan peserta memberikan penilaian positif. Hal ini tergambar dari penguasaan materi dari fasilitator sangat menguasai, penyajian materi, kualitas slide materi yang dipresentasikan oleh fasilitator, lokasi pelaksanaan, ketepatan waktu pelaksanaan, kualitas konsumsi yang diberikan selama berlangsungnya kegiatan, atensi untuk mempraktekkan hasil pelatihan, kemudahan dipraktekkan dan kebermanfaatan yang dirasakan.

KESIMPULAN

1. Mitra yang menjadi partisipan sangat komunikatif, disiplin, mengikuti instruksi dan antusias dalam mengikuti pelatihan ini, sehingga suasana berlangsungnya pelatihan menjadi sangat kondusif.
2. Partisipan merasakan kebermanfaatan pelatihan yang diikuti sehingga untuk peserta diharapkan dapat menciptakan dan merasakan emosi positif.
3. Kondisi lokasi pelatihan sangat layak sehingga sangat mendukung terlaksananya kegiatan ini. Sarana prasarana penunjang berupa Screen dan alat LCD juga tersedia yang difasilitasi oleh pihak LPMP Provinsi Sulawesi Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, L. Harris, G., & Howie, B. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the changes in the outlook questionnaire. *Psychological Assessment, 17*,70-80.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bern, D. J. (2000). *Pengantar psikologi, edisi kesebelas jilid dua*. Penerjemah: Widjaja Kusuma. Jakarta: Erlangga.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology, 8*(220).

- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kostiuk, L. M., & Gregpry, F. T. (2002). Understanding of emotions and emotions regulation in adolescent females with conduct problem: A qualitative analysis. *Journal of The Qualitative Report*, 7(1).
- Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (hal. 214-230). Oxford: Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Phan, K. L., & Sripada, C. S. (2013). *Emotion regulation*. In J. Armony & P. Vuilleumier (Eds), *The Cambridge handbook of human affective neuroscience* (pp. 373-400). New York: Cambridge University Press.
- Rayburn, N. R., Wenzel, S. L., Elliott, M. N., Hambarsoomians, K., Marshall, G. N, & Tucker, J. S. (2005). Trauma, depression, coping, and mental health service seeking among impoverished women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 667-677.
- Wood, J. T. (2009). *Interpersonal communication: Everyday encounters*, (6th Ed.). Boston, USA: Engage Learning.